

EDITORIAL

ESTILO DE VIDA

La palabra estilo es sinónimo de forma, manera, modo, característica, elegancia y otras, así que cuando hablamos de estilo de vida nos estamos refiriendo a la forma como vivimos que de alguna manera refleja nuestra personalidad; pero no sólo ésto, sino que también puede estar relacionado con la posibilidad de enfermarnos.

No cabe duda que el estilo de vida del hombre a cambiado, hace muchos años cuando no existían vehículos, quien no tuviera una bestia tenía que caminar y con esto realizaba un excelente ejercicio, ahora hasta para comprar el periódico en la esquina usamos nuestro carro; tampoco existían los llamados centros de comida rápida, fast food, como todos sabemos muy ricos en carbohidratos y grasas (frituras); pero también hemos progresado en la industria de los alimentos los cuales presentan una mejor apariencia de los mismos, gracias al empleo de colorantes y conservadores que facilitan su almacenaje por largos períodos de tiempo, es evidente que estos cambios no son saludables por el contrario son responsables de muchas enfermedades.

Hoy sabemos que más del 60% de los americanos son obesos, definiendo con tales personas que tengan un índice de masa corporal mayor de 30, el índice de masa corporal (IMC) se obtiene del cociente entre el peso en kilogramos, dividido entre la talla en metros elevado al cuadrado; aparte de la apariencia del obeso que naturalmente altera la estética y que es un insulto a la belleza, resulta que la obesidad está relacionada con las siguientes enfermedades: alteraciones en el metabolismo de la glucosa, dislipidemia, dolores articulares, dolores en la columna, enfermedad cardiovascular (aumento de la incidencia de infarto y accidentes cerebro vascular), todo lo cual tienen implicaciones en la economía, dado la inversión que hay que hacer para atender a estos pacientes, algunos de ellos se convertirán en una carga permanente porque no podrán trabajar nunca más.

Cabe preguntarse si sólo están afectados aquellas personas que tienen escasos conocimientos sobre medicina, pero al parecer no es así, por el contrario aún los médicos tenemos un estilo de vida que no es saludable.

Por todo lo anterior vamos a mencionar algunos cambios simples en el estilo de vida, que nos pueden convertir en personas más saludables y prolongar nuestros años de vida, con una excelente calidad de vida y no vivo pero en una silla de rueda o peor aún en cama.

Es necesario consumir alimentos naturales, con menos cantidad de conservadores y colorantes, particularmente cereales tales como avena en concha, trigo en grano y cebada en grano, se deben consumir varias porciones de fruta al día lo cual aporta vitaminas, hojas verdes ricas en folatos que al parecer disminuyen el cáncer de colon, debemos disminuir la grasa animal y sustituirla por grasas poliinsaturadas (aceite de oliva, soja, maíz, girasol), si disminuimos las carnes ricas en grasas debemos sustituirlas por otras fuentes de proteínas como leche descremada, clara de huevos, granos y semillas. Los carbohidratos debemos consumirlos en forma de carbohidratos complejos los cuales se encuentran en las frutas y tubérculos y no consumir azúcar refinada.

Lo antes expuesto tiene que ver con lo que comemos; pero es necesario además realizar ejercicios, que no amerita inscribirnos en un gimnasio si carecemos de los medios económicos y que puede ser tan simple como una caminata de una hora al día, por lo menos, cinco veces a la semana; el ejercicio produce cambios favorables en el metabolismo de los lípidos y los carbohidratos, además que nos da una sensación de bienestar por sentirnos bien y por la descarga de endorfinas que se producen durante la actividad física.

Dr. Leo Acosta Palma
Coordinador de Estudios de Postgrado
Decanato de Medicina UCLA